

上富田スポーツサロン8月レッスンスケジュール

		10:00~10:30	14:00~14:30	19:30~20:00
1	木	腕・お腹引き締め教室(丸山)	お尻トレーニング(雨積)	ムービーレッスン(雨積)
2	金	スクワット&ランジ(前川)	体幹(前川)	お尻トレーニング(雨積)
3	土	バランスボール(前川)	ロコモサーキット(前川)	
4	日	体幹(前川)	ビギナーズシェイプ(北野)	
5	月	スクエアステップ(雨積)	スクエア&サーキット(丸山)	サークル活動
6	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	腕・お腹引き締め教室(丸山)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
7	水	スクエア&サーキット(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	シェイプアップ(北野)
8	木	お尻トレーニング(雨積)	ムービーレッスン(雨積)	肩こり楽々体操(北野)
9	金	ムービーレッスン(丸山)	ステップ&ステップ(雨積)	ストレッチポール(雨積)
10	土	ロコモサーキット(前川)	スクワット&ランジ(前川)	
11	日	肩こり楽々体操(北野)	バランスボール(前川)	
12	月	スクワット&ランジ(前川)	体幹(前川)	
13	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	肩こり楽々体操(北野)	背中トレーニング(丸山)
14	水	スクエア&サーキット(丸山)	身体を整えるヨガ(那須)	ムービーレッスン(雨積)
15	木		休館日	
16	金		休館日	
17	土	ステップ&ステップ(雨積)	スクエア&サーキット(丸山)	
18	日	体幹(前川)	ロコモサーキット(前川)	
19	月	ウォーク(前川)	ウォーク(前川)	お尻トレーニング(雨積)
20	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	腕・お腹引き締め教室(丸山)	腕・お腹引き締め教室(丸山)
21	水	スクエア&サーキット(丸山)	姿勢改善ストレッチ(丸山)※代行	シェイプアップ(北野)
22	木	腕・お腹引き締め教室(丸山)	お尻トレーニング(雨積)	ストレッチポール(雨積)
23	金	お尻トレーニング(雨積)	ムービーレッスン(丸山)	ムービーレッスン(丸山)
24	土	ムービーレッスン(丸山)	ストレッチポール(雨積)	
25	日	お腹のお肉さよなら教室(北野)	腰痛緩和運動&ストレッチ(北野)	
26	月	休講	スクエアステップ(雨積)	ストレッチポール(丸山)
27	火	やさしいヨガ(ゆかこ)	肩こり楽々体操(北野)	姿勢改善ストレッチ(丸山)
28	水	スクエア&サーキット(北野)	身体を整えるヨガ(那須)	ムービーレッスン(丸山)
29	木	肩こり楽々体操(北野)	ムービーレッスン(丸山)	お尻トレーニング(雨積)
30	金	スクワット&ランジ(前川)	体幹(前川)	背中トレーニング(丸山)
31	土	バランスボール(前川)	スクワット&ランジ(前川)	

※8月21日(水)のヨガはお休みです。

※8月26日(月)の朝レッスンはお休みです。

上富田スポーツサロン

〒649-2105

和歌山県西牟婁郡上富田町朝来3871番地

TEL: 0739-33-7888

FAX: 0739-33-7887

営業時間

平日: 9:00 ~ 22:00

土日祝: 8:00 ~ 20:00

休館日: 毎月第三木曜日、金曜日